

Juwelen-Reis mit Hähnchen, Fenchel, Karotten, Feta-Dip

Für zwei Personen

Für den Reis:

200 g Basmati	100 g Reismudeln	150 g Butter
$\frac{1}{2}$ TL Safranfäden	1 TL Safrantpulver	Salz

Für das Hähnchen:

2 Hähnchen-Brüste à 200 g	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{4}$ altback. Fladenbrot
1 Ei	Öl	1 EL Advieh-Gewürzmischung
Mehl	Salz	Pfeffer

Für das Gemüse:

1 Fenchel	2 Karotten	4 TL Honig
4 EL hellen Essig	2 EL Olivenöl	Salz

Für den Dip:

1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, Abrieb	150 g griech. Joghurt
90 g Feta	Salz	

Für die Garnitur:

1 EL Granatapfelkerne	1 EL geschälte Pistazien	1 Zweig Petersilie
2 Zweige Minze		

Für den Reis:

Die Butter in einem mittelgroßen Topf erhitzen. Safranfäden und Safrantpulver in einem kleinen Glas mit heißem Wasser auflösen. Die Hälfte der geschmolzenen Butter mit in das Glas geben und zur Seite stellen.

Reismudeln in der restlichen Butter anschwitzen und bei erhöhter Hitze immer wieder umrühren. Basmati mit in den Topf geben und bei mittlerer Stufe anbraten. Mit der doppelten Menge Wasser aufgießen und auf niedriger Stufe für etwa 15-20 Minuten kochen. Wenn der Reis fertig gekocht ist, zwischen Topf und Deckel für 2-5 Minuten ein Küchentuch legen, um die restliche Feuchtigkeit zu entziehen. Safranbutter zum Schluss unter den fertigen Reis heben. Mit Salz würzen.

Für das Hähnchen:

Hähnchenbrüste je nach Dicke ggf. plattklopfen. Knoblauch abziehen und reiben. Ei verquirlen und mit Advieh, Knoblauch sowie Salz und Pfeffer würzen. Fladenbrot zerhackseln und den geriebenen Knoblauch dazugeben. Eine Panierstraße aus Mehl, verquirltem Ei und dem zerkleinerten Fladenbrot aufstellen. Fleisch zuerst durch das Mehl, dann durch das Ei und zuletzt durch das zerkleinerte Fladenbrot ziehen beziehungsweise wenden.

Eine Pfanne mit reichlich Öl erhitzen und die Hähnchenbrüste anbraten.

Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das Gemüse:

Fenchel längs halbieren und quer in 0,5 cm breite Streifen schneiden.

Strunk und Stiele dabei entfernen. 2 TL Honig, Essig und eine Prise Salz mit dem Fenchel vermengen. Ziehen lassen.

Karotten schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Mit restlichem Honig, Olivenöl und einer Prise Salz in den Topf geben.

Karotten zur Hälfte mit Wasser bedecken, zum Kochen bringen und abgedeckt 7 Minuten köcheln lassen.

Für den Dip:

Knoblauch abziehen und fein hacken. Zitronenschale abreiben. Feta, Knoblauch, Zitronenabrieb und Salz mit dem Joghurt vermengen.

Für die Garnitur:

Pistazien kurz in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Petersilie und Minze hacken. Granatapfelkerne, geröstete Pistazien und die Kräuter als Garnitur verwenden.

Kerim Kissing am 09. Februar 2026